



Lahenliiga - FC Kuusysin kaupunginosatoiminnan esite lasten vanhemmille

Riku Björklund

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
2018



Tekijä Riku Björklund	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön nimi Lahenliiga - FC Kuusysin kaupunginosatoiminnan esite lasten vanhemmille	Sivu- ja liitesivumäärä 29 + 7
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa lahtelaiselle jalkapalloseura FC Kuusysille esite, jota voidaan käyttää Lahenliigan markkinointiin ja brändäämiseen. Lahenliiga on seuran syksyllä 2017 aloitettua matalan kynnyksen kaupunginosatoimintaa, joka on suunnattu seuran uusille aloittaville ikäluokille, eli 6-7 vuotiaille. Esitteen tarkoituksena oli avata Lahenliigan konseptia tarkemmin sekä nykyisten että tulevien pelaajien vanhempien suuntaan, koska monille heistä vaikutti olevan epäselvää se, miten Lahenliiga liittyy muuhun FC Kuusysin toimintaan.</p> <p>Seuran kanssa käytiin läpi teemat ja asiat, joista esitteeseen tulee tietoa. Esitteen kuvitukseksi pyrittiin valitsemaan kuvia, joissa on näkyvissä iloa ja liikettä. Lisäksi ulkoasussa ja tekstissä päätettiin erityisesti tuoda esiin FC Kuusysin arvoja, jotka ovat yhteisöllisyys, intohimo ja kehittyminen. Esite tehtiin Powerpoint ohjelmalla ja julkaistaan pdf-muodossa.</p> <p>Esitteestä tuli tiivis tietopaketti, jossa on asiaa seuran strategisista tavoitteista Lahenliigaan liittyen, seuran arvojen esittely, perustelut valituille toimintatavoille Lahenliigan harjoitusten ja pelitapahtumien osalta, sekä tietoa siitä miten Lahenliigan konseptia on tarkoitus laajentaa uusien ikäluokkien tullessa mukaan toimintaan ja miten kaupunginosatoiminta liittyy seuran pelaajapolkuun.</p> <p>Projektin tavoitteen toteutumisesta voidaan vetää johtopäätöksiä vasta jonkin ajan kuluttua, kun esitteestä saadaan palautetta pelaajien vanhemmilta. Odotuksena on, että se lisäisi Lahenliigan pelaajamääriä, kun ihmiset ymmärtävät paremmin millaiseen toimintaan ovat tulossa mukaan. Esitettä muokataan saadun palautteen mukaan, jos tarvetta on.</p>	
Asiasanat Jalkapallo, lasten liikunta	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lasten liikunnantarve	2
2.1	Merkittävä osa lapsista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän	4
2.2	Pihapelit ja muu omaehtoinen liikunta	6
2.3	Vanhemmilta opittujen liikuntatottumusten merkitys - mitä isot edellä, sitä pienet perässä	7
3	Lasten harrastuskustannukset.....	9
4	Lasten valmentaminen - kehittyminen ja oppiminen tavoitteena	12
4.1	Pelaajalähtöisyys ja pelaajien osallistaminen valmennuksessa	13
4.2	Non-lineaarinen pedagogiikka taidon oppimisessa.....	14
4.3	3v3 lasten jalkapallon pelimuotona.....	15
5	Erilaisia jalkapallon kaupunginosatoiminnan malleja	17
5.1	Helsingin Jalkapalloklubi eli HJK.....	17
5.2	Turun Nappulaliiga eli TuNL.....	17
5.3	Ilves Futis-Liiga	18
5.4	Vertailua eri toimintamalleista	18
5.5	Toiminnan esittely ja markkinointi.....	19
6	Projektin tavoite.....	20
7	Projektin vaiheet.....	21
8	Projektin tulokset.....	23
9	Pohdinta ja johtopäätökset	24
	Lähteet	26
	Liitteet.....	30

1 Johdanto

FC Kuusysi on vuonna 1934 perustettu lahtelainen jalkapallon kilpaurheilu- ja harrasteliikuntaseura, jonka tarkoituksena on edistää, kehittää ja vaalia jalkapallotoimintaa vaikutusalueellaan tavoitteena jäsenistön fyysisen, henkisen ja sosiaalisen kunnon kehittäminen. Seuran toiminnassa on vuosittain mukana toista tuhatta pelaajaa ja useampi sata vanhempaa, jotka ovat joukkueissa toimihenkilöinä. FC Kuusysillä on päätoimisesti palkatut toiminnanjohtaja, toimistopäällikkö, palvelupäällikkö, kolme valmennuspäällikköä, nappulavalmentaja sekä uutena helmikuun 2018 alusta lähtien myös urheilutoimenjohtaja. Lisäksi seuralla on harrastemanageri, joka toimii oto-pohjalta. (FC Kuusysi 2017a)

FC Kuusysin strategian mukaisesti seuran toimintaa kehitetään erilaisten työryhmien kautta. Näitä työryhmiä ovat valmennus, olosuhde, palvelut, markkinointi ja viestintä sekä talous ja hallinto. Strategian mukaisesti eräs seuran ydintoiminnoista on pelaajan polku. Valmennustyöryhmässä päätettiin syksyllä 2016 käynnistää seuraavan vuoden syksynä laajamittainen kaupunginosatoiminta uusille aloittaville ikäluokille osana pelaajan polkua. (FC Kuusysi 2017b)

Lahenliiga on FC Kuusysin syksyllä 2017 käynnistynyttä matalan kynnyksen kaupunginosatoimintaa. Lahenliiga-toiminnan tarkoituksena on lisätä lasten liikuntaa ja lähiliikuntapaikkojen hyödyntämistä, helpottaa perheiden arkea lasten harrastuksissa sekä ajankäytön että kustannusten osalta, ja lisätä seuran pelaajamäärää. Lisäksi pyritään luomaan seurakulttuuria, jossa kuusysiläisyys jatkuu läpi elämän. Tätä edistetään mm. siten, että seuran vanhempia junioreita koulutetaan Lahenliigan kautta pelinohjaajiksi ja valmentajiksi. Myös Lahenliigan pelaajien vanhempia pyritään aktivoimaan kaupunginosajoukkueiden toimihenkilöiksi, jolloin hekin pääsevät mukaan tälle elinikäiselle Kyykkä-polulle. Monet heistä ovat olleet itsekkin lapsena seuran junioreita. (FC Kuusysi 2017c)

Toimin valmentajana Lahenliigan kaupunginosajoukkueissa. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on laatia Lahenliigan toiminnasta esite, jota seura voi käyttää toiminnan markkinoinnissa. Lasten vanhemmille tuntuu olevan epäselvää se miten Lahenliiga liittyy FC Kuusysin muihin toimintoihin, joten asiasta pitää viestiä paremmin. Esitteen tavoitteena on selventää sitä miten Lahenliigan matalan kynnyksen toiminta liittyy seuran pelaajapolkuun sekä miksi ja minkä arvojen pohjalta toimimme valitun linjan mukaisesti.

2 Lasten liikunnantarve

Lapset tarvitsevat päivittäin runsaasti liikuntaa kasvaakseen terveiksi aikuisiksi. Liikunnallinen lapsuus ennustaa myös liikunnallista aikuisuutta. Liikunnallinen elämäntapa on tärkeä sairauksia ehkäisevä tekijä. Ihmisten itsensä lisäksi terveyden kannalta riittävästä liikkumisesta hyöttyy koko yhteiskunta, kun terveyspalveluja tarvitaan vähemmän ja terve ihminen jaksaa paremmin arjessa. Lapsella on synnynnäinen tarve liikkua, mikä mahdollistaa liikunnallisen elämäntavan oppimisen lapsuudesta alkaen. Monipuolinen fyysinen aktiivisuus kehittää lapsen motorisia taitoja ja verenkiertoelimistöä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 6.)

Alle kouluikäisille lapsille suositeltu kolmen tunnin päivittäinen liikunta koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta. Lapset tarvitsevat vauhdikkaan ja kuormittavan liikkumisen kuten juoksun, hyppimisen ja kiipeilyn lisäksi myös paljon ulkoilua ja kevyttäkin liikuntaa, joita kertyy arkisissa askareissa ja erilaisissa leikeissä, kunhan ympäristö ja välineet ovat virikkeellisiä. Monipuolisen liikunnan lisäksi lapsi tarvitsee myös riittävästi ravintoa ja lepoa hyvinvointinsa tueksi. Lasten kanssa toimiessa on huomioitava, että pitkiä paikallaanolojaksoja tulisi välttää, koska se ei ole lapselle luonnollista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 13-14.)

Monipuolisten motoristen liikuntataitojen kehittymiseksi lasten tulisi liikkua monipuolisesti eri tavoin ja kokeilla erilaisten välineiden kuten pallon käyttöä. Juokseminen, hyppiminen yhdellä ja kahdella jalalla, loikkiminen, kiipeily, välineen hallinta käsillä ja jaloilla, heittäminen, potkaiseminen, välineen lyöminen mailalla, sekä vähän myöhemmin myös hiihtäminen, pyöräily, luistelu ja uiminen ovat tärkeitä perustaitoja, jotka kaikkien tulisi oppia viimeistään kouluun mennessään. Lapsi oppii näitä omaan tahtiin kokeilemalla. Samalla hän oppii arvioimaan omaa osaamistaan ja liikkumiseen liittyviä riskejä. Pienet kolhut kuuluvat tähän oppimisprosessiin, eikä lasta kannata suojella liian turvallisuushakuisesti, jotta hän pääsee haastamaan omia rajojaan motorisesti. Lapsi tarvitsee myös tukea ja rohkaisua tähän oppimisprosessiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 20-22.)

Liikkumiseen houkuttavat ympäristöt ovat tärkeässä roolissa lapsen motorisessa kehityksessä. Kaupungeissa on enemmän ohjattuja harrastusmahdollisuuksia kuin haja-asutusalueilla, mutta toisaalta vähemmän mahdollisuuksia luonnossa liikkumiseen, vaikka useimmat lapset pitävät metsässä leikkimisestä. Lapset myöskin viettävät suuren osan päivästänsä sisätiloissa, vaikka ulkoilu voisi tarjota enemmän virikkeitä liikuntaan. Aikuisten rooli on tärkeä siinä pääsevätkö lapset liikkumaan riittävän virikkeellisissä ympäristöissä.

Erityisesti luonnossa liikkuminen olisi lasten kehityksen kannalta tärkeää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 23-24.)

Yli puolet 3-6 -vuotiaista lapsista osallistuu jonkinlaiseen ohjattuun liikuntaan. Tämä ei kuitenkaan riitä täyttämään lapsen päivittäistä liikunnan tarvetta. Parhaimmillaan ohjattu toiminta uuden lajin parissa turvallisessa ympäristössä innostaa harrastamaan sitä myös vapaa-ajalla omatoimisesti. Ohjatussa liikunnassa olennaista on ohjaajien luoma kaikin puolin turvallinen ilmapiiri sekä lasten yksilöllinen huomiointi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 27.)

Varhaiskasvatuksessa on paljon käyttämätöntä potentiaalia lasten liikuttamiseen, vaikka tällä hetkellä lapset eivät liikukaan siellä tarpeeksi. Reipasta liikuntaa on vain alle tunti päivässä, eikä opettajajohtoisissa liikuntahetkissä tule tarpeeksi fyysistä kuormitusta. Tässä olisi kuitenkin hyvä tilaisuus liikunnan lisäämiseen kouluttamalla opettajia fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä sekä muuttamalla toiminnan rakenteita liikuntaan kannustavammaksi. Liikuntatuokioiden lisääminen sekä aktiivinen kannustaminen liikkumiseen päivän aikana voisi lisätä lasten liikkumista suuresti, mikä näkyisi myös ennen pitkää lasten parempana jaksamisena muissakin aktiviteeteissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 29-34.)

Kouluikäisille suositellun liikunnan vähimmäismäärä vähenee pikkuhiljaa aikuisikää kohti, mutta sitä pitäisi kuitenkin harrastaa edelleen säännöllisesti päivittäin. "Kaikkien 7-18 -vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä." (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18.)

7-12 -vuotiailla liikunnan vähimmäistarve on 1½ - 2 tuntia päivittäin, mutta on suositeltavaa liikkua enemmänkin. Liikuntaa ei yleensä tarvitse rajoittaa, koska lapset osaavat itsekin luonnostaan säädellä liikunnan kuormittavuutta, mutta liian yksipuolista liikunnan harrastamista ja liian pitkää yhtäjaksoista suurta fyysistä kuormitusta tulee lapsena välttää. Lasten liikunta on luonnostaan intervallityyppistä, eli kuormittavat jaksot vaihtelevat kevyempien jaksojen kanssa. Riittävän liikunnan lisäksi lapsi tarvitsee riittävästi lepoa. 13-18 -vuotiaana liikunnan vähimmäistarve on 1 - 1½ tuntia päivittäin, mutta edelleen kannattaa liikkua enemmän siitäkin huolimatta, että tuossa iässä nuoret jaksavat viettää pidemmän aikaa paikallaankin toisin kuin nuoremmat lapset. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18-19.)

Lapset ja nuoret tarvitsevat runsaasti liikuntaa kehittääkseen motorisia perustaitojaan. Näiden perustaitojen vakiintuminen vaatii tuhansia toistoja, minkä jälkeen lapsella on edellytykset oppia edelleen vielä monimutkaisempia liikuntataitoja ja eri lajien taitoja. Perustaitojen vahvistamisessa monipuolisissa ympäristöissä liikkuminen on tärkeää. Lapsuusiässä urheilun harrastaminen seurassa muutaman kerran viikossa on hyvä lisä muuhun liikuntaan, muttei mitenkään riitä lapsen liikunnantarpeen täyttämiseen. Siksi onkin tärkeämpää mitä tapahtuu vapaa-ajalla ja koulussa. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 21-22.)

Tiettyjen motoristen perustaitojen harjoittelun kuormittavuutta kiihdytysanturien avulla tutkittaessa selvisi, että jotkin motoriset perustaidot voivat kehittyä myös hyvin matalatehoisessa liikunnassa, vaikka liikuntasuositusten mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua ainakin kaksi tuntia päivässä vähintäänkin keskiraskaasti kuormittavalla tavalla kehittääkseen juuri näitä motorisia perustaitoja. Tutkimuksessa havaittiin, että kiipeily ja tasapainoilu olivat kuormitukseltaan hyvin matalatehoisia lajeja, vaikka nekin kehittävät motorisia perustaitoja. Tästä pääteltiin, että motoristen perustaitojen kehittymisen kannalta ei välttämättä tarvitse liikkua kovin kuormittavasti. (Laukkanen, Finni, Pesola & Sääkslahti 2013)

Lasten ja nuorten tulisi harjoittaa lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa vähintään kolmesti viikossa. Tämä tulisi aloittaa jo ennen murrosikää kehon painolla harjoitellen, vaikka voiman kehittyminen alkaakin toden teolla vasta murrosiän jälkeen. Luuston kehittymistä edistää hyppyjä ja suunnanmuutoksia sisältävä liikunta. Venyttelyä ja voimistelua tulisi myös harrastaa liikkuvuuden kehittämiseksi. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 22-23.)

2.1 Merkittävä osa lapsista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän

"Alle kouluikäisistä lapsista vain 10-20% saavuttaa normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia edellyttävän ja nykysuositusten mukaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän." (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 13.)

Lapset liikkuvat keskimäärin yhdestä kahteen tuntia päivässä, ja vain vähän yli puolet ulkoilee vielä päiväkotiajan jälkeenkin. Viikonloppuisin liikunnan määrä vähenee sitä mukaa, kun lapset kasvavat, ja samalla viihde-elektroniikan käyttäminen vie yhä enemmän aikaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 13.)

Vuonna 2014 toteutetun LIITU-tutkimuksen mukaan vain noin viidesosa suomalaislapsista liikkui suosituksen mukaisesti vähintään tunnin seitsemänä päivänä viikossa. Suurin osa liikkuu vain kolmesta kuuteen päivään viikossa riittävästi, kun taas vajaa viidesosa liikkuu korkeintaan kahtena päivänä viikossa. Tämä ongelma pahenee sitä mukaa, kun lapset kasvavat. Viidesluokkalaisista vain 9% liikkui korkeintaan kahdesti viikossa, mutta yhdeksäsluokkalaisilla lukema oli jo 28%. Vastaavasti seitsemänä päivänä aktiivisia oli viidesluokkalaisista vielä 31%, mutta yhdeksäsluokkalaisista enää 10%. Pojat liikkuvat hieman useammin suositusten mukaisesti kuin tytöt. (Valtion liikuntaneuvosto 2015, 15-16.)

Reipasta liikuntaa vähintään seitsemän tuntia viikossa harrastavia oli sekä viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten joukossa vain alle viidesosa ja alle puolet liikkui korkeintaan neljä tuntia viikossa reippaasti. Viidesluokkalaisten olivat tässäkin mielessä aktiivisempia kuin yhdeksäsluokkalaisten. Kevyttä arkiliikuntaa kuten kävelyä ja pyöräilyä harrasti alle puolet kussakin ikäryhmässä, ja tämäkin aktiivisuus väheni mitä vanhemmaksi lapset kasvoivat. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista lapsista arvioi liikuntansa lisääntyneen edellisvuodesta, ja yli neljä viidesosaa aikoi lisätä omaa liikkumistaan. (Valtion liikuntaneuvosto 2015, 16-17.)

Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa viikottaisen vähintään tunti päivässä liikuntasuosituksen täyttäviä oli melkein kolmasosa vastaajista, eli huomattavasti enemmän kuin edellisessä vuoden 2014 tutkimuksessa. Lukua nostaa osaltaan se, että 2016 tutkimuksessa oli myös 9-vuotiaat mukana, jotka liikkuivat vielä huomattavasti aktiivisemmin kuin vanhemmat lapset. Tästä huolimatta kaikissa ikäryhmissä oli havaittavissa noin 7-8 prosenttiyksikön parannuksia edellisen tutkimuksen tuloksiin. Kaikissa ikäryhmissä pojat olivat tyttöjä aktiivisempia liikkujia, mutta myös tyttöjen liikunta-aktiivisuus lisääntyi edellisestä tutkimuksesta merkittävästi. (Valtion liikuntaneuvosto 2016a, 10-13.)

Vuosina 2014 ja 2016 toteutettujen tutkimusten vertailussa edellisen tutkimuksen 5-, 7- ja 9-luokkalaisten vastaavat iältään jälkimmäisen tutkimuksen 11-, 13- ja 15-vuotiaita. Lisäksi edellisen tutkimuksen 5-luokkalaisten ovat jälkimmäisessä tutkimuksessa 13-vuotiaita, ja 7-luokkalaisten 15-vuotiaita, minkä avulla voi vertailla näiden tiettyjen vuosikertojen liikunnallisuuden kehittymistä. Kummassakin ikäryhmässä liikkumisaktiivisuus on tippunut muutaman prosenttiyksikön kahden vuoden aikana, mutta toisaalta erittäin vähän, 0-2 päivää viikossa vähintään tunnin verran, liikkuvien määrässä ei ole merkittävää muutosta. Tämä siitä huolimatta, että vuoden 2014 tutkimuksessa suurin osa heistä aikoi kasvattaa liikunta-aktiivisuuttaan. Nämä hyvät aikomukset eivät siis ole täysin toteutuneet, vaikka

liikkumisen määrän väheneminen lasten kasvaessa onkin hidastunut jonkin verran.
(Valtion liikuntaneuvosto 2015, 17 & Valtion liikuntaneuvosto 2016a, 13.)

Ruutuaikasuosituksen, eli korkeintaan kaksi tuntia jokaisena viikon päivänä, täyttävien määrä oli 11-15 -vuotiaiden joukossa vähentynyt entisestään. 2014 heitä oli 5% ja 2016 enää 3%. Vastaavasti niitä, joille ruutuaikaa kertyi liikaa vähintään viitenä päivänä viikossa, oli jo yli puolet kaikista vastaajista, kun edellisessä tutkimuksessa heitä oli vielä hieman alle puolet. Myöskin vanhempien kontrolli lasten ruutuaikaa koskien oli vähentynyt edellisestä tutkimuksesta. (Valtion liikuntaneuvosto 2016a, 14.)

2.2 Pihapelit ja muu omaehtoinen liikunta

Suurin osa lasten liikkumisesta tapahtuu heidän lähiympäristössään. Tämän takia asuinalueille esim. koulujen pihoille rakennettujen lähiliikuntapaikkojen avulla voidaan kannustaa lapsia omatoimisiin pihapeleihin. Jos liikuntapaikat ovat liian kaukana kotoa, jää liikkuminen monesti väliin ajan- tai kyydinpuutteen takia. Omatoimisen liikkumisen kannalta on tärkeää, että lapsi pääsee omalla kyydillään, eli kävellen tai pyöräillen liikuntapaikalle, jolloin sinne voi lähteä spontaanisti milloin vain vapaa-ajalla. Lapsi liikkuu suuren osan päivittäisestä liikunta-aktiivisuudestaan jo koulupäivän aikana koulun pihalla, jolloin nämä liikuntapaikat tulevat tutuiksi. Tällöin olisi luonnollista käyttää näitä tuttuja liikuntapaikkoja myös vapaa-ajalla. (Nuori Suomi 2004, 8-9.)

40% 11-vuotiaista lapsista käyttää koulujen pihoja liikuntapaikkana vähintään kerran viikossa, mutta iän myötä tämä vähenee, ja 15-vuotiailla vastaava luku on 13%. (Valtion liikuntaneuvosto 2016a, 23-24.)

Omaehtoinen liikunta on hyvin yleistä vielä 9-vuotiaana, jolloin 91% lapsista liikkuu ainakin kerran viikossa omatoimisesti ja 73% liikkuu omatoimisesti paljon, mutta 15-vuotiaana paljon liikkuvia on enää vain 31%. (Valtion liikuntaneuvosto 2016a, 24-25.)

Chicagossa Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa matalatuloisten perheiden lasten omaehtoista liikkumista lisäsivät seuraavat tekijät: asuinalueen turvallisuus, vanhempien kannustus liikkumiseen sekä jossain määrin myös osallistuminen organisoituun liikuntaharrastukseen, mutta liikuntapaikkojen läheisyydellä tai liikuntavälineiden saatavuudella ei ollut merkitystä omaehtoisen liikunnan lisäämisessä, mikä on ristiriidassa Suomessa saatujen tulosten kanssa. Tutkimukseen osallistuneilla pojilla suurempi osa päivittäisestä liikunnasta tuli omaehtoisesta kuin ohjatusta liikunnasta. (Appelhans & Hong 2016)

Dollman & Lewis (2007) tutkivat koulumatkaliikunnan, eli pyöräilyn tai kävelyn vaikutusta omaehtoiseen liikkumiseen. Lapset, jotka kulkivat omin voimin koulumatkansa tai osan siitä, liikkuvat myös vapaa-ajallaan todennäköisemmin kävelen tai pyöräilemällä esim. harrastuksiinsa tai kavereiden luokse. Tämä aktiivisuus ei ollut riippuvainen siitä kuinka paljon lapset muuten liikkuvat vapaa-ajallaan eikä toisaalta myöskään vanhempien peloista liikenneturvallisuuden suhteen.

Suomalaisten huippu-urheilijoiden elämänskulkua tutkiessa havaittiin, että suurella osalla heistä erilaiset pihapelit sekä muu urheilu ja liikkuminen omien sisarustensa kanssa oli ollut määrällisesti suurta ja siten tärkeässä roolissa urheilijaksi kasvamisessa. Erityisesti nuoremmat sisarukset olivat pyrkineet matkimaan ja tavoittelemaan vanhempien sisarustensa tekemisiä ja saavutuksia. (Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 97-102.)

2.3 Vanhemmilta opittujen liikuntatottumusten merkitys - mitä isot edellä, sitä pienet perässä

Vanhempien asenteet ja esimerkki ovat suuressa roolissa liikunnallisen elämäntavan oppimisessa. Suomessa perheet käyttävät yhteiseen reippailuun ja liikuntaan päivittäin keskimäärin vain alle puoli tuntia arkisin ja hieman enemmän viikonloppuisin. Vain viidesosa perheistä liikkuu yhdessä päivittäin. Vanhemmat eivät myöskään kannusta lastaan riittävän usein fyysisesti aktiivisiin leikkeihin. Vanhemmilla olisi kuitenkin monenlaisia keinoja kannustaa lapsiaan liikkumiseen: liikkumiseen kannustava ilmapiiri, liikkumisen myönteinen huomioiminen, liikuntavälineiden hankkiminen ja vanhempien omien liikuntaharrastusten tarjoama esimerkki. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 16-17.)

Kaseva ym. (2017) huomasivat seurantatutkimuksessaan vahvan yhteyden lasten ja vanhempien liikunta-aktiivisuuden välillä. Vaikutus ulottui lapsuudesta pitkälle aikuisuuteen, vaikkakin ajan myötä se väheni jonkin verran. Molempien vanhempien liikunnallinen aktiivisuus oli tärkeää lasten liikunnallisuuden kannalta.

Canali & Wong (2016) totesivat, että vanhempien pelko lastensa puolesta on merkittävä tekijä, joka vähentää lasten liikkumista ulkona. Vanhemmat eivät uskalla antaa lastensa leikkiä ulkona yksin tai keskenään, koska mm. liikenteen aiheuttamat vaarat huolettavat heitä. Vanhemmat pelkäävät myös sitä, että muut pitäisivät heitä piittaamattomina, jos he antavat lastensa leikkiä vapaasti ulkona.

Perheenjäsentensä kautta lapset omaksuvat erilaisia liikuntaan ja urheiluun liittyviä asenteita. Monet suomalaiset huippu-urheilijat ovat lapsuudessaan omaksuneet liikunnallisen elämäntavan lähestulkoon itsestäänselvyytenä vanhempiensa ja sisarustensa välittämänä. Heillä on ollut päivittäinen kosketuspinta liikuntaan ja urheiluun, ja he ovat rakentaneet omaa identiteettiään perheeltään tulleiden arvojen pohjalta. Useimmilla on ollut ainakin toiselta vanhemmalta periytynyt ylisukupolvinen urheilusuhde. Osalla tämä periytyminen on tapahtunut aktiivisesti vanhempien ohjaamana, kun taas osalla se on välittynyt hiljaisesti muiden perheenjäsenten esimerkin ja heidän luomansa asenneilmapiirin kautta. (Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 83-96.)

3 Lasten harrastuskustannukset

Harrastukset ovat monien mielestä liian kalliita, ja moni on myös joutunut luopumaan harrastuksestaan sen kalleuden vuoksi. Monien suosittujen harrastusten ja lajien kustannukset ovat nousseet vuosien 2001 ja 2012 välillä jopa useita satoja prosentteja, kun mukaan lasketaan myös harrastuksista seuraavat välilliset kustannukset. Perheen varakkuus vaikuttaa suuresti lasten liikunta-aktiivisuuteen, koska vähävaraiset kuten esim. maahanmuuttajat eivät pysty osallistumaan organisoituihin harrastuksiin. (Liikuntafoorumi 2015)

Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys on valtava. Se mm. parantaa ihmisten terveyttä, työtehoa ja -kykyä. Tätä taustaa vasten olisi tärkeää, että kaikilla on yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa. Selvitettäessä ihmisten syitä vähäisempään liikunta-aktiivisuuteen, on liikuntaharrastusten hinta noussut esille vakavana esteenä liikunnan harrastamiselle. Erityisesti lasten liikkumattomuus huolestuttaa, koska se heijastuu myös aikuisuuteen. Kansallisen liikuntafoorumin 2015 osallistujat päätyivät siihen tulokseen, että harrastusten hinta on yhteiskunnallinen ongelma, jonka ratkaisemiseksi on pikaisesti keksittävä toimivia keinoja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 13.)

Puronaho (2014) tutki lasten liikuntaharrastusten kustannuksia. Mukana olivat suurin osa suosituimmista lasten liikuntalajeista. Tutkimuksessa otettiin huomioon sekä välittömät kustannukset kuten kausimaksut ja varusteiden hankinta, että välilliset kustannukset kuten matkakustannukset, joita harrastuksesta syntyy. Harrastuksen kokonaiskustannukset kertyvät niin monesta pienemmästä erästä, että sitä on kaikkien tahojen vaikea hahmottaa. Tutkimustietoa vertailtiin edellisen, vuonna 2001 tehdyn tutkimuksen tuloksiin. Harrasteliikunnan kustannukset olivat nousseet jonkin verran, mutta lasten kilpatoiminnassa kustannusten nousu oli valtavaa, jopa useita satoja prosentteja. Kustannusten nousun takia Puronaho käyttääkin termiä throw-out kuvaamaan sitä miten lajista kiinnostuneet nuoret pakotetaan lopettamaan harrastuksensa liian kalliina.

Harrastusten keskimääräisten kokonaiskustannusten kasvu on ollut suurta sekä kilpaurheilun että harrasteliikunnan osalta kaikissa ikäryhmissä, ja myös yksikkökustannukset per harrastuskerta ovat nousseet, vaikkakin vähän hitaammin kuin kokonaiskustannukset, koska harrastuskertojen määrä on lisääntynyt. Esimerkkilajeina jääkiekon kustannukset ovat nousseet reilusti kaikissa ikäryhmissä ja ovat muiden lajien keskiarvoa kalliimpia. Jalkapallossakin kustannukset ovat nousseet, mutta ne ovat edelleen muiden lajien keskiarvoa pienemmät. Jalkapallon yksikkökustannukset ovat

huomattavan alhaiset useimpiin muihin lajeihin verrattuna, vaikka nekin ovat nousseet jonkin verran. (Puronaho 2014, 15-16.)

Vertailtaessa harrastuksen kalleuden ja perheen tulotason välistä yhteyttä, huomataan, että kalliimpia lajeja harrastavien lasten vanhemmilla on myös suuremmat tulot kuin muilla. Tämä saattaa indikoida sitä, että vanhemmat valitsevat lastensa harrastukset sen perusteella mihin heillä on varaa. Tutkimukseen vastanneiden perheiden bruttotulot vuodessa olivat reilusti yli 80000 euroa, mihin yltää reilu kolmannes suomalaisista lapsiperheistä. Tämä saattaa pahimmillaan viitata siihen, että tätä vähemmän tienaat perheet, eli lähes kaksi kolmasosaa suomalaisista lapsiperheistä ei pysty kustannusten takia tarjoamaan lapselleen harrastusta. (Puronaho 2014, 18-19.)

Kustannusten kasvu johtuu monesta tekijästä, mutta yksi suurimmista on harrastusintensiteetin nousu, eli lisääntyneet harrastuskerrat per vuosi. Harrastuskerrat lisääntyvät erityisen paljon ikävuosien 11-14 välillä. Kustannusten lisäksi tällöin tulee ongelmaksi myös se, ettei lasten aika riitä enää useampaan harrastukseen. Kustannukset ovat muutenkin nousseet kautta linjan. Varusteet ovat kallistuneet, liikuntapaikkamaksut nousseet, leirityksiä on enemmän jne. (Puronaho 2014, 19-20.)

Tutkimuksessa arvioitiin myös yhden lajin harrastamisen kumuloituvia kustannuksia kymmenen vuoden aikavälillä käyttäen vuoden 2001 tutkimuksesta 7-vuotiaan kustannuksia ja vuoden 2012 tutkimuksesta 17-vuotiaan kustannuksia, ja arvioimalla näiden perusteella keskimääräiset kustannukset välivuosille. Vaikka malli ei ole täydellisen tarkka, saa sen perusteella riittävän hyvän kuvan siitä missä suuruusluokassa kustannukset liikkuvat. Kymmenen vuoden kumuloituvat kustannukset lajista ja harrastusintensiteetista riippuen vaihtelivat 9994-86987€ välillä. (Puronaho 2014, 22.)

Jalkapallon kustannusten nousun ominaispiirteitä tarkasteltaessa huomataan, että kustannukset ovat nousseet sekä kilpa- että harrastetoiminnassa ja kaikissa ikäluokissa, mutta erityisesti nuorempien ikäluokkien kilpatoiminnassa nousu on ollut suurta. Harrastusintensiteetti on kasvanut paljon, ja vaikka yksikköhinnat ovat muihin lajeihin verrattuna melko edullisia, ovat nekin nousseet reilusti erityisesti kilpatoiminnassa. Tyttöjen ja poikien välillä ei ole kovin merkittäviä eroja kokonaiskustannuksissa, harrastuskertojen määrässä eikä yksikkökustannuksissa. Syynä kustannusten nousuun pidettiin pakollisten maksujen, kilpailukulujen ja matkakulujen nousua. Kustannuksia on pyritty pitämään kurissa mm. talkoilla, kimppakyydeillä, varusteiden kierrätyksellä ja muulla varainhankinnalla. (Puronaho 2014, 31-34.)

Yhdenvertaista mahdollisuutta harrastamiseen voi parantaa yhteiskunnan eli esimerkiksi valtion rahoituksella. Liikkuva koulu -hankkeen kautta jaetaan lukukautta 2018-19 varten 7 miljoonaa euroa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018.) Liikuntapaikkarakentamisessa avustuksia myönnetään mm. uimahallien peruskorjaukseen ja lähiliikuntapaikkojen rakentamiseen, eli suurta väestöryhmää hyödyttäviin hankkeisiin. (Aluehallintovirasto 2017)

Valtion liikuntaneuvoston (2016) lausunnon mukaan liikunnan tukia voisi edellämainittujen kohteiden lisäksi kohdentaa enemmän myös liikunta-alan ruohonjuuritason toimijoille: "Liikuntaneuvoston mielestä huomiota tulisi enenevästi kiinnittää kuntien, järjestöjen, seurojen ja muiden toimijoiden perusavustamiseen ja sen jatkuvaan kehittämiseen, kuten myös vaikutusten arviointiin."

4 Lasten valmentaminen - kehittyminen ja oppiminen tavoitteena

Dweck (2008, 6-7.) huomasi tutkimuksissaan, että ihmisillä voi esiintyä kahdenlaista ajattelutapaa: kasvun ajattelutapa tai pysyvyyden ajattelutapa. Kasvun ajattelutavassa ihminen uskoo voivansa oppia uutta ja kehittyä jatkuvasti. Tämänhetkiset tiedot ja taidot ovat vain ikuisen oppimistaipaleen alkupiste. Pysyvyyden ajattelutavassa ihminen sen sijaan uskoo tietojensa, taitojensa ja ominaisuuksiensa olevan kiveen kirjoitettuja, eikä niitä voi muuttaa. Tämä aiheuttaa pakottavan tarpeen todistaa osaamistaan uudestaan ja uudestaan, mutta aiheuttaa myös halveksuntaa kovaa harjoittelua kohtaan, koska vain lahjattomat harjoittelevat.

Oikeanlaisen motivaatioilmaston luominen on tärkeää, jotta lapset innostuvat harjoittelemaan sekä kehittyvät ja oppivat uusia taitoja. Kasvun ajattelutapa kannustaa lasta harjoittelemaan enemmän ja oppimaan uusia asioita. Lasta voi kannustaa tähän ajattelutapaan kyselemällä päivittäin mitä uutta hän on oppinut. (Dweck 2008, 234-236.)

Valmentajien lisäksi myös vanhempien rooli kannustavan motivaatioilmaston luomisessa on suuri. O'Rourke, Smith, Smoll & Cumming (2014) päätyivät tutkimuksessaan johtopäätökseen, että vanhempien rooli lastensa motivaatioilmaston luomisessa on suurempi kuin valmentajien. Syynä on todennäköisesti se, että vanhemmat viettävät niin paljon enemmän aikaa lastensa eri tilanteissa kuin valmentajat. Tästä syystä on tärkeää harrastuksessa kehittymisen kannalta, että vanhemmat osallistuvat kehittymiseen ja uuden oppimiseen kannustavan ilmapiirin luomiseen.

Taitavaksi urheilijaksi voi tulla sekä erikoistumalla tiettyyn lajiin aikaisin tai kokeilemalla useita eri lajeja ja erikoistumalla myöhemmin. Strachan, Cote & Deakin (2009) huomasivat kuitenkin tutkimuksessaan, että aikainen erikoistuminen johti usein yksitoikkoiseen harjoitteluun ja sitä kautta burnoutiin ja suurempaan riskiin lopettaa harrastus siitäkin huolimatta, että lapsi olisi ollut siinä hyvä.

Kilpailullisuuden ilmapiiri lapsen urheiluharrastuksessa toisaalta kannustaa kehittymään, kuten suomalaisten huippu-urheilijoiden haastatteluista selviää, mutta toisaalta monien tutkimusten mukaan liika kilpailullisuus lasten liikunnassa ja urheilussa haittaa lapsen henkistä kehitystä. Erityisesti ulkoapäin luotu kilpailullisuuden ilmapiiri johtaa herkästi urheiluharrastuksen lopettamiseen. Monilla urheilijoilla tämä kilpailullisuuden ilmapiiri oli tullut lajiin luonnollisesti kuuluvana osana, kun taas osalla se oli vanhempien luomaa. Muutamilla huipun lähellä lopettaneilla tämä vanhempien painostus oli ollut merkittävä tekijä lopettamispäätöksessä. (Salasuo, Piispa & Huhta, 2015, 92-93.)

4.1 Pelaajalähtöisyys ja pelaajien osallistaminen valmennuksessa

Urheilijakeskeisessä valmentamisessa on oleellista, että koko valmennusprosessissa otetaan urheilijan tarpeet huomioon kokonaisvaltaisesti, eikä keskitytä vain pieniin näennäisesti urheilijakeskeisiin yksityiskohtiin. Kun urheilija kokee valmentautumiseen liittyvät toimenpiteet merkityksellisiksi kehittymisensä kannalta, hänen sisäinen motivaationsa ja sitoutumisensa harjoitteluun paranevat. Urheilijan kyky itsesääteelyyn sekä oman ja ryhmän harjoittelun kehittämiseen paranee, kun hän pääsee aktiivisesti osallistumaan valmennusprosessiin. Valmentajan tulee kuitenkin tunnistaa pelaajien erilaiset kyvyt itsenäiseen toimintaan. Jotkut pelaajat vaativat paljon ohjausta, ja jotkut taas vaativat paljon vastuuta ja vapauksia saadakseen koko potentiaalinsa esiin. (Tiikkaja 2014)

Vaikka lasten valmennuksessa päävastuu sisältöjen suunnittelusta on ja tulee olemaan valmentajalla, kannattaa lapsillekin antaa sopivan tilaisuuden tullen vapauksia ja vastuuta toiminnan suunnittelussa. Parhaimmillaan tämä voi sopivissa olosuhteissa innostaa lasta omaehtoiseen liikuntaan vapaa-ajallakin, mikä saattaa moninkertaistaa harjoitusmäärät. Ohjatuissa harjoituksissa osallistumista voi parantaa antamalla lapsille vaihtoehtoja, joista valita mitä seuraavaksi tehdään, tai antaa heidän muuten vaikuttaa joukkueen asioihin. Tunne siitä, että voi vaikuttaa asioihin, lisää lapsen sisäistä motivaatiota ja omaehtoista harjoittelua. (Tiikkaja 2014, 148-150.)

Pelaajien osallistaminen valmennusprosessiin parantaa oppimistuloksia. Opittujen asioiden muistaminen paranee moninkertaisesti, jos lapset pääsevät itse luomaan ja muokkaamaan informaatiota opettajan avustuksella verrattuna siihen, että asiat vain kerrotaan tai näytetään heille. "A coach's objective should be to make the others think instead of thinking for them." (Wein 2007, 4-5.)

Lapset tarvitsevat vastuuta, jotta he oppivat toimimaan itsenäisesti. Valmentajan tulee antaa heille sopivan tasoisia ongelmia ratkaistavaksi, ja auttaa heitä vain siinä tapauksessa, jos ongelman ratkaisu ei omatoimisesti onnistu. Lapsille voi myös antaa vastuuta sekä omista että joukkueenkin harjoitusvälineistä huolehtimisesta, kuten vaikkapa merkkikarttioiden keräämisestä harjoitusten jälkeen. (Wein 2007, 7.)

Non-lineaarinen pedagogiikka vahvistaa sisäistä motivaatiota. Ihmisen henkinen hyvinvointi rakentuu koetun pätevyyden, koetun autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden varaan. Kun oppimisprosessi yksilöllistetään non-lineaarisen

pedagogiikan keinoin, se vaikuttaa positiivisesti näihin kokemuksiin. Kokeilemalla oppiminen vahvistaa autonomian kokemista. (Kalaja 2017)

4.2 Non-lineaarinen pedagogiikka taidon oppimisessa

Liikunnasta puhuttaessa taidon oppimisella tarkoitetaan kykyä parantaa liikesuoritusta siten, että liikkeet ovat yhdenmukaisempia ja taitoa pystytään toistamaan vaihtelevissa olosuhteissa. Liikuntataidot ovat myös verrattain pysyviä, eli ne voidaan palauttaa pienellä kertaamisella pitkänkin ajan jälkeen, toisin kuin esimerkiksi fyysinen suorituskky. Taito kehittyy harjoittelun seurauksena. (Jaakkola 2017)

Tulos ohjaa tekemistä non-lineaarisessa pedagogiikassa. Päähuomio on liikkeen lopputuloksessa eikä siinä miten liike suoritetaan. Tällöin samaan lopputulokseen voi päätyä useita erilaisia reittejä ja kukin liikesuoritus voi olla hieman erilainen. Erilaiset oppijat voivat päätyä samaan liikesuoritukseen hyvin erilaisia reittejä. Non-lineaarisessa pedagogiikassa taito sopeutetaan liikkujan kehoon eikä päin vastoin, jolloin jokainen luo oman tapansa toteuttaa jokin tietty liikesuoritus. Saman liikesuorituksen voi erilaisissa tilanteissa tuottaa aina hieman eri tavalla. (Kalaja 2017)

Kalajan (2017) mukaan taitosuoritus on sujuvampi silloin, kun toimijan huomio on suunnattu oman kehon ulkopuolelle. Aloitteijoiden kanssa voi olla tarkoituksenmukaista suunnata huomio ensin kehon sisälle, mutta kokemuksen karttuessa kannattaa taitoa harjoitellessa suunnata huomio kehon ulkopuolelle. Jalkapallossa tämä voisi esimerkiksi tarkoittaa sitä, että potkutekniikkaa harjoitellessa ensin keskitytään siihen miten jalka liikkuu potkaistessa, ja taidon kehittyessä keskitytään enemmän siihen mihin pallo potkun seurauksena lentää.

Tarkoituksen mukaisten liikesuoritusten tuottamiseksi pelaajan täytyy osata havainnoida ympäristöään tilanteen vaatimalla tavalla, ja prosessoida havaintojaan mahdollisimman nopeasti pystyäkseen tuottamaan tilanteeseen sopivia liikesuorituksia. Hyvät pelaajat erottuvatkin sillä, että he osaavat havainnoida, prosessoida havaintonsa ja tuottaa oikeat liikesuoritukset nopeammin kuin muut. (Kalaja 2017)

Non-lineaarisessa pedagogiikassa opettaminen ja valmentaminen tapahtuu harjoitteen tai pelin rajoitteita eli reunaehtoja ja sääntöjä muokkaamalla halutun liikesuorituksen toteutumiseksi. Kalaja (2017) esittää, että koripallossa pelaajien pallotonta liikkumista voi opettaa kieltämällä vastustajan pään yli menevät syötöt, jolloin pelaajat joutuvat liikkumaan pelattavaksi eri tavalla. Jalkapallossa vastaavasti voisi laittaa peliin säännön,

että pelaajat saavat syöttää vain maata pitkin. Rajoitteita ovat mm. oppijan fyysiset ominaisuudet kuten raajojen pituus, joka vaikuttaa siihen miten kukin voi tietyn taidon oppia, ympäristöön liittyvät rajoitteet, kuten esimerkiksi jalkapallossa pelialusta, ja tehtävään liittyvät rajoitteet, kuten käytettävä peliväline, pelialueen koko ja pelaajien määrä.

Kalajan (2017) mukaan non-lineaarisessa pedagogiikassa tarjoumien merkitys on tärkeä. tarjoumat ovat kutsuja tai houkutuksia tulokselliseen toimintaan. Edellämainittuja rajoitteita muokkaamalla valmentaja voi vaikuttaa näiden tarjoumien syntyyn. Esimerkiksi jalkapallossa pelaaja voi havaita syöttömahdollisuuden vastustajien välistä. Valmentaja voi muokata tällaisten tarjoumien syntymistä esimerkiksi aluetta suurentamalla, jolloin vastustajien väliin jää enemmän tilaa, tai pallollisen joukkueen pelaajamäärää lisäämällä, jolloin mahdollisia syöttösuuntia muodostuu enemmän.

Leikin- ja pelinomaisuus on tärkeää lasten jalkapallon taitoharjoittelussa. Harjoittelun on oltava hauskaa ja vaihtelevaa, jotta lapset jaksavat toistaa harjoiteltavia asioita riittävän paljon. Harjoittelun alkuvaiheessa tärkeintä on tutustua palloon ja opetella liikuttamaan sitä eri tavoin jaloillaan. Tämä onnistuu erilaisten pallonkuljetusleikkien avulla. Kuljettamisen lisäksi opetellaan syöttämään, ottamaan haltuun, laukomaan ja taklaamaan. Kun nämä perusasiat ovat hallussa, voidaan pikkuhiljaa siirtyä kahden pelaajan yhteistyön opettelemiseen. (Wein 2007, 12-13.)

Suomen Palloliiton (2018) lapsuusvaiheen, eli 7-11 -vuotiaiden, valmennuslinjauksessakin korostetaan innostuksen sytyttämistä jalkapalloileville lapsille. Tärkeitä asioita tämän saavuttamisessa ovat mm. lasten positiivinen kannustaminen, harjoittelun pelinomaisuus, yksilön osaamista vastaavien haasteiden antamien sekä pelaajien kannustaminen omaan ajatteluun ja tilanteiden itsenäiseen ratkaisuun.

4.3 3v3 lasten jalkapallon pelimuotona

Lasten tulisi pelata otteluissaan ikäänsä ja taitoihinsa sopivalla pelaajamäärällä, jotta pelaaminen olisi riittävän yksinkertaista heidän osaamistasolleen. 8-vuotiaille ja heitä nuoremmille sopiva pelimuoto olisi 3v3, jossa pelataan ilman maalivahteja minikokoisiin maaleihin. Tällöin pelaajat pääsisivät ratkaisemaan pelitilanteita useammin pallollisena, kuin suuremmissa pelimuodoissa. 3v3 pelaamisesta voisi osaamisen karttuessa edetä porras kerrallaan 4v4, 7v7 ja 8v8 pelimuotojen kautta kohti ison kentän 11v11 peliä, johon siirryttäisiin vasta 14-vuotiaana. (Wein 2007, 12-17.)

Ruotsissa ollaan jo siirrytty nuorimpien lasten osalta pienempiin pelimuotoihin vuonna 2017. 3v3 pelaamisen tarkoituksena on saada pelaajille enemmän pallokosketuksia ja muita pelitilanteita ratkaistavaksi pelin aikana, jolloin taidot ja pelikäsitys kehittyvät parhaiten. Muutosta perustellaan lasten oikeudella saada pelata omalle kehitystasolleen sopivia pelejä sopivan kokoisella kentällä. Tällöin ottelusta tulee parempi oppimistilaisuus, mikä tuottaa iloa ja innostusta lapsille. Ruotsissa käytettävät pelimuodot ovat seuraavat: 3v3, 5v5, 7v7, 9v9 ja 11v11. (Svenska fotbollförbundet 2018)

Suomen Palloliiton (2017) suositus 6-vuotiaiden pelimuodoksi on 3v3/4v4, mutta se ei toistaiseksi ole vielä kovin laajassa käytössä. 7-vuotiaat pelaavat toistaiseksi vielä 5v5 pelejä, mutta siihenkin kohdistuu valmentajakunnan puolelta (Meri 26.10.2017) muutospainetta 3v3 pelaamisen puolesta.

5 Erilaisia jalkapallon kaupunginosatoiminnan malleja

Suomessa monilla isoissa kaupungeissa toimivilla seuroilla on vakiintunutta kaupunginosatoimintaa, jonka avulla pystytään tarjoamaan harrastejalkapalloa suurille pelaajamassoille. Omissa kaupunginosissa lähellä kotia tapahtuva toiminta tarjoaa helpon ja kustannustehokkaan tavan päästä jalkapalloharrastuksen alkuun. Monissa seuroissa pelataan myös kaupunginosa- tai korttelijoukkueiden välistä seuran sisäistä sarjaa.

5.1 Helsingin Jalkapalloklubi eli HJK

Helsingin Jalkapalloklubin kaupunginosajoukkueet toimivat itsenäisesti osallistuen piirin ja muiden seurojen järjestämiin pelitapahtumiin kuten muutkin seurat toiminta-alueellaan Helsingissä. HJK ei järjestä kaupunginosajoukkueilleen erillistä sisäistä sarjaa. Tietyissä ikäluokissa kaupunginosajoukkueista valitaan pelaajia akatemia- ja haastejoukkueisiin. HJK:lla on toimintaa kahdeksassa eri kaupunginosassa tällä hetkellä, joista osassa on ollut toimintaa jo vuosikymmenten ajan. Pelaajia on edustusjoukkueet ja molemmat sukupuolet mukaanlukien yhteensä n. 3000. Harjoituksia on ikäluokasta ja pelaajan motivaatiosta riippuen yhdestä neljään kertaan viikossa. Pojille löytyy omat joukkueet lähes kaikkiin ikäluokkiin kaikissa kaupunginosissa. Myöhemmässä vaiheessa, eli 14-vuotiaana näitä joukkueita yhdistetään laajemmalla alueella. (HJK 2018a)

Työille HJK tarjoaa myös omat kaupunginosajoukkueet, mutta joukkueita on vähemmän kuin pojilla, eikä kaikista kaupunginosista löydy kaikkiin ikäluokkiin omaa joukkuetta. Työillekin perustetaan tietyissä ikäluokissa omat akatemiajoukkueet, joihin valitaan pelaajat kaupunginosajoukkueista. Tyttöpelaajia seurassa on n. 550. (HJK 2018b)

5.2 Turun Nappulaliiga eli TuNL

Turun Nappulaliiga on järjestänyt kaupunginosatoimintaansa jo vuosikymmenien ajan. TuNL:issä toimitaan seitsemällätoista eri alueella. Tavoitteena on järjestää harjoitukset mahdollisimman lähellä pelaajien kotia ja yhdessä tuttujen kaverien kanssa. Aluejoukkueet toimivat 11-vuotiaiksi asti, jonka jälkeen muodostetaan yhteiset kilpa- ja harrastejoukkueet. Nuoremmissakin ikäluokissakin muodostetaan edistyneemmistä pelaajista edustus- eli kaupparijoukkueita. (TuNL 2018a)

TuNLin aluejoukkueet pelaavat omaa kaupunginosasarjaansa, joka on jaettu kolmeen jaksoon: kevät- ja syyskierron sekä talvisarja. (TuNL 2018b)

5.3 Ilves Futis-Liiga

Ilves on järjestänyt Tampereella vuodesta 1975 lähtien omaa kaupunginosatoimintaansa, joka on tällä hetkellä Suomen laajinta. Futis-Liigassa jalkapalloa harrastaa vuosittain n. 3000 pelaajaa. Ilveksen tavoitteena on tarjota matalan kynnyksen toimintaa mahdollisimman pienin kustannuksin, jotta kaikki halukkaat pääsevät itselleen sopivan tasoiseen joukkueeseen mukaan. Futis-Liigassa toimitaan kolmessatoista eri kaupunginosassa. Nämä kaupunginosajoukkueet pelaavat keskenään omaa sarjaansa. Ilveskin muodostaa tietyssä iässä edustusjoukkueet kaupunginosajoukkueiden innokkaimmista ja edistyneimmistä pelaajista. Ilves panostaa myös erityisesti vapaaehtoistoimihenkilöiden rekrytointiin pelaajien vanhempien joukosta, jotta laajamittaisen toiminnan järjestäminen kustannustehokkaasti olisi mahdollista. (Ilves 2018)

5.4 Vertailua eri toimintamalleista

HJK:n mallissa kaupunginosajoukkueet ovat itsenäisempiä yksiköitä kuin Ilveksen ja TuNLin joukkueet. Ne ovat kuin mitkä tahansa muutkin Helsingin eri kaupunginosissa toimivat junioriseurat lukuunottamatta sitä, että ne toimivat emoseuran linjausten mukaan ja tuottavat pelaajia sille. Kaupunginosajoukkueet mahdollistavat myös matalan kynnyksen toiminnan uusille harrastajille, kun kaupunginosissa toimii useita eri tasoisia joukkueita, mutta toisaalta HJK:n kaupunginosajoukkueiden toiminta ei ole leimallisesti vain matalan kynnyksen harrastustoimintaa, vaan siellä kilpa-, haaste- ja harrastejoukkueet toimivat rinnakkain kussakin kaupunginosassa. Toiminnan kustannuksetkin lienevät korkeammat kuin matalan kynnyksen toimintaan keskittyvissä seuroissa. (HJK 2018a, HJK 2018b)

Ilveksen ja TuNLin kaupunginosatoiminta muistuttaa enemmän sitä mihin mekin FC Kuusysissä tällä hetkellä Lahenliigan osalta pyrimme. Kaupunginosajoukkueet ovat matalan kynnyksen harrastejoukkueita, jotka pelaavat omaa keskinäistä sarjaansa. Ilveksellä ja TuNLilla toiminta on vuosikymmenten perinteiden ansiosta vakiintunutta ja laajaa, kun taas FC Kuusysillä toiminta hakee vielä linjojaan. Omien joukkueidemme lisäksi olemme kutsuneet Päijät-Hämeen alueella toimivien pienempien yhteistyöseurojemme joukkueita mukaan pelitapahtumiimme, kuten Ilveskin tekee omalla toiminta-alueellaan. (Ilves 2018, TuNL 2018a)

5.5 Toiminnan esittely ja markkinointi

Ilveksen Futis-Liiga -sivustolta löytyy kattavasti tietoa toiminnasta. Vapaaehtoistoimijoiden rekrytointiin panostetaan ja heille tarjotaan tukea ja koulutusta. Pelaajien vanhempien osallistamisessa voisimme ainakin ottaa mallia Ilvekseltä, jotta kaupunginosajoukkueiden toimintaa saataisiin vakiinnutettua paremmin sitoutuneiden vapaaehtoistoimijoiden avulla. Heidän Futis-Liiga -sivustolla tämä on näkyvästi esillä. (Ilves 2018)

TuNLin kaupunginosatoiminnan sivustolla korostetaan enemmän matalan kynnyksen toiminnan lisäksi myös seuran pelaajapolkua, eli miten joukkue toiminta kehittyy. Muuten sieltä löytyy joukkueiden yhteystiedot ja lyhyt info siitä miten toimintaan pääsee mukaan. (TuNL 2018)

6 Projektin tavoite

Lahenliigan suunnittelu aloitettiin osana seuran strategiauudistusta syksyllä 2016 valmennustyöryhmän toimesta. Työryhmässä pohdittiin miten nuorimpien junioreiden joukkue toimintaa voitaisiin uudistaa siten, että seuran aloittavien ikäluokkien pelaajamäärää saataisiin kasvatettua aiemmasta. Aiemmin edustusjoukkueiden toiminta oli aloitettu pienillä, noin kymmenen pelaajan ryhmillä, jotka yleensä ensimmäisen toimintavuoden aikana kasvoivat 20-30 pelaajaan, ja toisen toimintavuoden aikana 30-40 pelaajaan. Tässä vaiheessa joukkueiden managerointi muuttui haastavammaksi, eikä kaikille pelaajille pystytty takaamaan myöskään laadukasta valmennusta valmentajaresurssien puutteen vuoksi. Ongelmana oli myös, että seuran käytössä olevat kenttäresurssit eivät riittäneet edes silloisten joukkueiden tarpeisiin saati sitten, että pelaaja- ja joukkuemäärää olisi voinut kasvattaa. Ratkaisuksi keksittiin harjoitusten järjestäminen eri kaupunginosien lähiliikuntapaikoilla, millä on paljon hyviä puolia myös pelaajien ja heidän perheidensä kannalta. Harjoitukset päätettiin järjestää eri päivinä eri kaupunginosissa, jotta samat valmentajat voisivat valmentaa useampaa kaupunginosajoukkuetta, jolloin seuran valmentajaresurssit riittäisivät takaamaan laadukkaan toiminnan kaikille ryhmille.

Lahenliigan vastuuhenkilönä seurassa toimii nuorimpien, eli alle 11-vuotiaiden ikäluokkien valmennuspäällikkönä kesästä 2017 lähtien toiminut Sami Karvonen. Olen ollut mukana toiminnan suunnittelussa osana valmennustyöryhmää ja kesästä 2017 lähtien tiiviimmin Karvosen apuna.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on laatia Lahenliigasta esite, jota FC Kuusysi voi käyttää toiminnan markkinointiin ja brändäämiseen. Esite on suunnattu sekä nykyisten että tulevien Lahenliigan pelaajien vanhemmille ja se avaa Lahenliigan konseptia syvällisemmin, jotta vanhemmat ymmärtäisivät miten Lahenliiga liittyy seuran muuhun toimintaan ja miksi harjoituksissa ja pelitapahtumissa toimitaan valitulla tavalla. Lisäksi esitteessä kerrotaan siitä miten seuran arvot, yhteisöllisyys, intohimo ja kehittyminen, näkyvät Lahenliigassa.

7 Projektin vaiheet

Lahenliigan ensimmäinen toimintakausi aloitettiin 2017 elokuussa. Olen siitä lähtien toiminut kaupunginosajoukkueiden valmentajana. Pian kaupunginosatoiminnan aloittamisen jälkeen huomattiin, että seuran pitää panostaa vahvemmin Lahenliigan brändäämiseen, koska lasten vanhemmat eivät osaa vielä erottaa kaupunginosatoimintaa aiempien vuosien talvifutiskoulusta ja uuden 2011 syntyneen ikäluokan edustusjoukkueen korvaaminen kaupunginosajoukkueilla herätti myös hämmennystä jalkapallosta kiinnostuneiden lasten vanhemmissa.

Marraskuussa 2017 Karvosen kanssa pidetyssä palaverissa sovittiin, että tekisin tämän esitteen jota voidaan käyttää erityisesti huhtikuussa 2018 alkavan uuden toimintakauden markkinoinnissa sekä uusien että jo mukana toiminnassa olevien pelaajien vanhemmille. Esite oli tarkoitus julkaista maaliskuussa 2018 ennen uuden kauden alkua. Aluksi käytiin otsikkotasolla läpi asiat, joita esitteeseen tulee, jonka jälkeen aloitettiin esitteen työstäminen. Sovittiin, että esitteeseen tulee asiaa seuraavista aihepiireistä: seuran strategia, eli miksi Lahenliiga-toiminta aloitettiin, seuran ja Lahenliigan arvot, joita noudatetaan kaikessa valmennustoiminnassamme, Lahenliigan vuosikalenteri, jonka mukaan toimitaan, kuvaus siitä miten harjoitellaan sekä perustelut valituille linjauksille, kuvaus kaupunginosajoukkueiden pelitapahtumista ja perustelut valitulle pelimuodolle, kuvaus vanhempien roolista toiminnassa, pitkän tähtäimen suunnitelma siitä miten Lahenliigan on tarkoitus laajentua uusien ikäluokkien tullessa mukaan, FC Kuusysin pelaajapolku, eli miten Lahenliiga liittyy seuran muuhun toimintaan, sekä tietoa pelitapahtumista, joissa pelaamme muiden seurojen joukkueita vastaan. Sovittiin myös, että esite julkaistaan pdf-muodossa, vaikka silloin sitä ei olekaan niin helppoa päivittää, kuin esim. www-sivustoa olisi. Alun perin esitteeseen aiottiin lisätä myös infoa siitä miten kaupunginosajoukkueiden halutaan luovan oman alueellisen identiteettiinsä, johon liittyy mm. tietynväristen pelipaitojen käyttäminen tietyillä alueilla, mutta maaliskuussa 2018 päätettiin jättää tämä osio pois, koska varustetoimittajamme ei pysty toimittamaan pienten lasten kokoja eri väreissä.

Tammikuussa 2018 käytiin toiminnanjohtaja Pasi Reinisalon kanssa läpi esitteessä käytettävät fontit, värit ja otsikkosivujen kuvat, jotta ulkoasusta tulee Kuusysin näköinen. Sovittiin, että Reinisalo hoitaa kuvien muokkaamisen toiveideni mukaan, koska hänellä on käytössään laadukkaat kuvankäsittelyohjelmat, joiden hankkiminen olisi ollut minulle turhan kallista. Kahden kuvan jälkeen tultiin siihen tulokseen, että näiden teeman mukaisten kuvien muokkaaminen on liian aikaa vievää, ja maaliskuun alussa päätettiin

käyttää esitteen muissa osioissa valokuvia seuran järjestämistä turnauksissa ja muista tapahtumista.

Esitettä tehdessä epätietoisuutta herätti se, että samaan aikaan päivitettiin myös seuran strategiaa, jolloin esiin nousi idea seuran arvojen uudistamisesta. Pitäisikö esitteessä käyttää vanhoja vai uusia arvoja? Päädyttiin käyttämään vielä vanhoja arvoja, koska arvojen muutos ei ollut vielä virallinen. Esitettä täytyy sitten aikanaan päivittää, jos arvotkin muuttuvat.

Osittain edellämainitusta syystä esitteen julkaisu lykkääntyi huhtikuun loppuun, jolloin uusi Lahenliiga-kausi oli jo käynnistynyt.

Esitteen julkaisun jälkeen siitä pyydetään palautetta kohderyhmältä, eli pelaajien vanhemmilta, ja sitä päivitetään vastaamaan saatua palautetta.

8 Projektin tulokset

Projektin tuloksena syntyi esite, jonka ulkoasu ilmentää FC Kuusysin ja Lahenliigan toiminnan arvoja, yhteisöllisyyttä, intohimoa ja kehittymistä. Esitteen kuvituksesta ilmenee jalkapallon pelaamiseen ja harjoitteluun oleellisena osana kuuluva liikkumisen ilo.

Esitteessä on oma luku seuraaville asioille: Lahenliiga osana FC Kuusysin strategiaa, toiminnan arvot, harjoitukset ja olosuhteet, Lahenliigan pelitapahtumat, muut pelitapahtumat, vanhempien rooli, pitkän tähtäimen suunnitelma ja FC Kuusysin pelaajapolku. Nämä asiat valittiin mukaan siksi, että ne koettiin tärkeimmiksi seuran ja pelaajien vanhempien kannalta. Seuran strategisen näkökulman esittely on tärkeää, jotta vanhemmat ymmärtävät miksi kaupunginosatoimintaa järjestetään ja myös siksi, että he ymmärtäisivät mitä etua siihen osallistumisesta on. Seuran arvojen viestiminen on tärkeää, jotta vanhemmat voivat kannustaa lapsiaan näiden samojen arvojen mukaan, jolloin arvot menevät myös valmentajien välittämänä tehokkaammin perille, sillä vanhempien välittämät arvot ovat lapsilla kaikkein hallitsevimina, kuten teoriaosuudessakin selviää. Toiminnan sisällöt ja tehtyjen valintojen perustelut ovat tärkeitä myös. On myös tärkeää viestiä siitä miten Lahenliigan pelaajat voivat edetä seuran pelaajapolulla, kun 7-vuotiaiden edustusjoukkueen puuttuminen tällä kaudella on ihmetyttänyt monia vanhempia.

Asiat käydään läpi hyvin tiivistetysti, jotta esitteen lukemiseen ei menisi liikaa aikaa. Vanhemmilta saatavan palautteen myötä esitettä tullaan päivittämään. Asioita ja niiden perusteluja voidaan avata tarkemmin, jos tuntuu siltä, että esite herättää enemmän kysymyksiä kuin antaa vastauksia.

9 Pohdinta ja johtopäätökset

Eniten hyötyä esitteestä olisi varmasti ollut, jos se olisi saatu valmiiksi ja julkaistuksi hyvissä ajoin ennen uuden Lahenliiga-toimintakauden alkua, jolloin sitä olisi voinut paremmin hyödyntää markkinoinnissa. Ilmoittautujia tulee kuitenkin jatkuvasti lisää, joten tämän esitteen avulla tuota ilmoittautumista voi varmasti vielä vauhdittaa. Nyt kevään tullessahan lapset pikkuhiljaa taas pääsevät pelailemaan ulkona jalkapalloa ja sitä myöten innostus joukkuevoimintaan lähtemiseenkin voi syntyä.

Esitettä voidaan jakaa esimerkiksi lisäämällä se seuran Lahenliiga-sivustolle. Sitä voitaisiin myös käyttää suoramarkkinointiin lähettämällä se sähköpostilla seuran asiakasrekisterissä oleville, mutta tiedoston suuri koko ei ehkä puolla tätä vaihtoehtoa. Seuran eri joukkueiden Nimenhuuto-sivuja voitaisiin myös käyttää jakelukanavana.

Esitettä voi tarpeen tullen päivittää, mutta kätevämpää sen päivittäminen olisi, jos esite toteutettaisiin www-sivustona. Tällöin ei myöskään tulisi yllämainittua ongelmaa liian suuren liitetiedoston suhteen. Tämä verkkosivuksi muuttaminen lienee ajankohtaista sitten, kun seuran verkkosivut uudistetaan kokonaisuudessaan.

Kesken projektin tehty kuvateemojen vaihto teki esitteen ulkoasusta hieman tilkkutäkkimäisen, mutta siinä näkyvät silti kuusysiläiset arvot: yhteisöllisyys, intohimo ja kehittyminen. Jos esitteen kuvateemoja päätetään vielä yhdenmukaistaa, yksi mahdollisuus olisi antaa niiden suunnitteleminen ja toteuttaminen jonkun ulkopuolisen tahon tehtäväksi esimerkiksi graafisen alan opinnäytetyönä.

Vastaavanlaista esitettä, jota itse työstin, en löytänyt minkään näiden muiden seurojen sivuilta, joiden kaupunginosatoimintaan tutustuin, mutta varsinkin Ilveksellä kaikki vastaavat asiat ja paljon muutakin löytyy heidän Futis-Liiga -sivustolta. Www-sivuston käyttäminen lieneekin päivittämisen kannalta paras ratkaisu.

Hyvin organisoidulle, kustannustehokkaalle ja pitkäjänteiselle jalkapallon harrastustoiminnalle lähellä kotia on paljon tilausta huomioiden mm. harrastuskustannusten nousun. Niille, jotka innostuvat lajista enemmän, on sitten tarjolla myöhemmin kilpailullisempi edustusjoukkuevaihtoehtokin. Tätä esitettä voidaan toivoakseni käyttää myös vakuuttamaan vanhemmat siitä, että on hyvä aloittaa pelaaminen kaupunginosajoukkueesta siinäkin tapauksessa, että lapsella olisi jo kova innostus päästä harjoittelemaan tavoitteellisemmin. Kun seuran pelaajapolku on

kunnossa, voi tällainen kevyempi aloitus olla parempi vaihtoehto, koska se mahdollistaa monipuolisemman harrastamisen lapselle.

Seuran rahoituksen kannalta merkittävässä roolissa on se, että yhteiskunnan tukia suunnataan tällä hetkellä vahvasti matalan kynnyksen liikuntaan. Seurojen saamien suorien avustusten lisäksi myös liikuntapaikkarakentamisessa keskitytään lähiliikuntapaikkojen rakentamiseen, joten olisi loogista hyödyntää niitä myös seuratoiminnassa.

Toiminnan laajentuessa Lahenliigalla voi parhaimmillaan olla ohjatun jalkapalloharrastuksen lisäksi suurta kansanterveydellistäkin merkitystä, jos onnistumme tavoitteissamme saada lähikentät aktiiviseen omatoimikäyttöönkin sekä lisäämään pyöräilyä tai kävelemistä kulkumuotona paikasta toiseen autoilun sijaan. Toiminnan järjestäminen lähellä kotia voi myös auttaa monipuolista harrastamista, kun kaikki aika ei kulu matkustaessa harjoituspaikalle, jolloin lapselle jää enemmän aikaa muidenkin harrastusten kokeilemiseen. Kuten lasten liikuntamääriä koskevissa tutkimuksissa on huomattu, suurin osa lapsista liikkuu liian vähän terveytensä kannalta. Jos urheiluseurat pystyvät jollain keinolla edistämään liikuntamäärien lisäämistä suuressa mittakaavassa, on se mielestäni yhteiskuntavastuun kantamista parhaimmillaan ja antaa seuran toiminnalle aivan uuden ulottuvuuden.

Myös pienille lapsille sopivan pelimuodon, 3v3 pelaamisen soisi yleistyvän virallisestikin. Toistaiseksi sitä ei vielä käytetä kovin laajasti, vaan osalla pelaajien vanhemmista ja valmentajista on kiire saada lapset mukaan pelaamaan "oikeaa" jalkapalloa suuremmilla pelaajamäärillä, vaikka tällainen pelaaminen ei tukisi lapsen kehitystä pelaajana pallokosketusten määrän jäädessä liian pieneksi. Jos pystymme FC Kuusysissä näyttämään oman mallimme toimivuuden, se voi toimia kannustavana esimerkkinä muillekin seuroille. Soisin kuitenkin tämän esimerkin tulevan mieluummin Suomen Palloliiton näyttämänä. Valitettavasti esimerkiksi Palloliiton valmennuslinjakin on vielä varsin epämääräinen, eikä se tarjoa riittävästi konkretiaa, jota seurat ja valmentajat voisivat hyödyntää päivittäisessä toiminnassaan.

Lähteet

Aluehallintovirasto 2017. Liikuntapaikkarakentamisen valtionavustus. Luettavissa: <https://www.avi.fi/web/avi/liikuntapaikkarakentamisen-valtionavustus#.Wqt8zudx1EY>. Luettu 16.3.2018.

Appelhans, B. M. & Hong, L. 2016. Organized sports and unstructured active play as physical activity sources in children from low-income Chicago households. *Pediatric Exercise Science* Aug2016, 28, 3, s 381-387.

Canali, C. & Wong, A. 2016. Children: exploring the move from active play to sedentary play. *International Journal of Sport & Society: Annual Review* 2016, 6, s 1-7.

Dollman, J. & Lewis, N. R. 2007. Active transport to school as part of a broader habit of walking and cycling among south Australian youth. *Pediatric Exercise Science* Nov2007, 19, 4, s 436-443.

Dweck, C. S. 2008. *Mindset : the new psychology of success*. Random House. New York.

Dweck, C. S. 2009. Mindsets: Developing talent through a growth mindset. *Olympic Coach* Winter2009, 21, 1, s 4-7.

FC Kuusysi 2017a. Seura. Luettavissa: <http://www.fckuusysi.fi/?sivu=seura>. Luettu 20.12.2017.

FC Kuusysi 2017b. Strategia. Luettavissa: vain työryhmien jäsenille.

FC Kuusysi 2017c. Lahenliiga. Luettavissa: <http://www.fckuusysi.fi/?sivu=lahenliiga>. Luettu 20.12.2017.

Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L. & Cumming, S. P. 2009. Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry and concentration disruption. *Anxiety, Stress & Coping* Mar2009, 22, 2, s 153-166.

HJK 2018a. Poikien kaupunginosajoukkueet. Luettavissa: <https://www.hjk-j.fi/joukkueet/poikajoukkueet/kaupunginosajoukkueet/>. Luettu 12.3.2018.

HJK 2018b. Tyttöjen kaupunginosajoukkueet. Luettavissa: <https://www.hjk-j.fi/joukkueet/tyttojoukkueet/tyttojen-kaupunginosajoukkueet/>. Luettu 12.3.2018.

Ilves 2018. Futis-liiga. luettavissa: <https://www.ilvesfutisliiga.fi/>. Luettu 12.3.2018.

Jaakkola, T. 2017. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kalaja, S. 6.11.2017. Non-lineaarisen pedagogiikan lyhyt oppimäärä. Valmennustaito blogi. Luettavissa: <http://www.valmennustaito.info/taito/non-lineaarisen-pedagogiikan-lyhyt-oppimaara/>. Luettu 21.4.2018

Kaseva, K., Hintsu, T., Lipsanen, J., Pulkki-Råback, L., Hintsanen, M., Xiaolin, Y., Hirvensalo, M., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O., Keltikangas-Järvinen, L. & Tammelin, T. 2017. Parental physical activity associates with offspring's physical activity until middle age: a 30-year study. Journal of Physical Activity & Health Jul2017, 14, 7, s 520-531.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf. Luettu 13.3.2018.

Laukkanen, A., Finni, T., Pesola, A & Sääkslahti, A. 2013. Reipas liikunta takaa lasten motoristen perustaitojen kehityksen - mutta kevyttäkin tarvitaan! Liikunta & Tiede, 50, 6, s 47-52.

Liikuntafoorumi 2015. Harrastamisen hinta. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/478/Ennakkomateriaali_2015.pdf. Luettu 10.3.2018.

Meri, E. 26.10.2017. 200 teesiä suomalaisen juniorijalkapalloilun kehittämiseksi. Suunnanmuutos - johtava jalkapalloblogi. Luettavissa: <https://jalkapalloblogi.com/2017/10/26/200-teesia-suomalaisen-juniorijalkapallon-kehittamiseksi/>. Luettu 16.3.2018.

Nuori Suomi 2004. Koulupihojen liikuntaolosuhteet. Luettavissa: http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Raportit_-_koulupihojen_liikuntaolosuhteet.pdf. Luettu 14.3.2018.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Luettavissa:

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>. Luettu 13.3.2018.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b. Yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75186/okm19.pdf>. Luettu 10.3.2018.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018. Liikkuva koulu -ohjelman kehittämisavustukset peruskouluille lukuvuodelle 2018-19. Luettavissa: http://minedu.fi/avustukset/avustus/-/asset_publisher/liikkuva-koulu-ohjelman-kehittamisavustukset-peruskouluille-lukuvuodelle-2017-2018. Luettu 16.3.2018.

O'Rourke, D. J., Smith R. E., Smoll F. L. & Cumming S. P. 2014. Relations of Parent- and Coach-Initiated Motivational Climates to Young Athletes' Self-Esteem, Performance Anxiety, and Autonomous Motivation: Who Is More Influential? *Journal of applied sport psychology*, 26, s 395-408.

Puronaho, K. 2014. Drop out vai throw out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75232/okm5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 10.3.2018.

Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015. Huippu-urheilijan elämänkulku: tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusseura. Helsinki.

Strachan, L., Cote, J. & Deakin, J. 2009. "Specializers" versus "Samplers" in Youth Sport: Comparing Experiences and Outcomes. *Sport Psychologist* Mar2009, 23, 1, s 77-82.

Suomen Palloliitto 2017. Kaikki pelaa säännöt 2017. Luettavissa: https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/Palloliitto/kaikki_pelaa_saannot_2017_1804_web_0.pdf. Luettu 16.3.2018.

Suomen Palloliitto 2018. Lapsuusvaihe U7-U11. Luettavissa: <https://www.palloliitto.fi/jalkapalloperhe/palvelut-valmentajille/palloliiton-valmennuslinja/lapsuusvaihe-u7-u11>. Luettu 8.3.2018.

Svenska fotbollförbundet 2018. Nya nationella spelformer. Luettavissa:
http://d01.fogis.se/svenskfotboll.se/ImageVault/Images/id_154544/scope_0/ImageVaultHandler.aspx170511162656-uq. Luettu 11.3.2018.

Tiikkaja, J. 2014. Ihmisen valmentaminen. Auditorium. Helsinki.

TuNL 2018a. Aluejoukkueet. Luettavissa: <http://www.turunappulaliiga.fi/aluejoukkueet/>.
Luettu 12.3.2018.

TuNL 2018b. Pelitoiminta. Luettavissa:
<http://www.turunappulaliiga.fi/toiminta/pelitoiminta/>. Luettu 12.3.2018.

Valtion liikuntaneuvosto 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa.
Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf. Luettu 9.3.2018.

Valtion liikuntaneuvosto 2016a. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa.
Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf. Luettu 14.3.2018.

Valtion liikuntaneuvosto 2016b. Lausunto esityksestä vuoden 2017 talousarvioksi.
Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/422/talousarvio_2017.pdf. Luettu 16.3.2018.

Vasankari, T., Kolu, P. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa. Luettavissa:
<http://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0>. Luettu 6.4.2018

Wein, H. 2007. Developing Youth Football Players. Human Kinetics.

Liitteet

Liite 1. Lahenliigan esite



- Lahenliiga on tärkeässä roolissa FC Kuusysin strategiassa
- Uudet 6-7 vuotiaiden ikäluokat tulevat seuran toimintaan mukaan kaupunginosajoukkueiden kautta
- Tavoitteenamme on tarjota ympärivuotista matalan kynnyksen toimintaa aloittaville ikäluokille
- Kaupunginosaharjoitukset järjestetään omilla lähiliikuntapaikoilla
- Lähiliikuntapaikat ja alueen lapset tulevat tutuiksi, mikä kannustaa myös omatoimiseen harjoitteluun ja pelaamiseen
- Lyhyt matka harjoituksiin – yksityisautoilu vähenee ja perheiden ajankäytön suunnittelu helpottuu
- Mahdollisuuksien mukaan toivomme lasten saapuvan harjoituksiin kävellen tai pyöräilemällä, jolloin hyötyliikunta lisääntyy
- Toimimme pienryhmissä, jolloin pystymme paremmin huomioimaan kaikkien lasten tarpeet
- Pyrimme pitämään toiminnan kustannukset maltillisina sellaisella tasolla, joka mahdollistaa kuitenkin riittävien ohjaajaresurssien rekrytoinnin



Toiminnan arvot

FC Kuusysin arvot ovat

- Yhteisöllisyys
- Intohimo
- Kehittyminen

FC Kuusysi on yhteisö, joka pyrkii intohimoisesti kehittymään.

Toimimme Lahenliigassa näiden arvojen mukaisesti. Yhteisöllisyys tarkoittaa meille sitä, että kaupunginosajoukkueillamme on kuusysiläisyyden lisäksi myös vahva paikallinen identiteetti, joka yhdistää alueen lapsia ja heidän vanhempiaan.

Luomme Lahenliigan tapahtumiin turvallisen ilmapiirin, jossa kaikki osallistujat tuntevat olevansa tärkeitä.

Suhtaudumme jalkapalloon intohimoisesti ja valmennamme sen mukaisesti. Tämä intohimo ja innostus tarttuvat lapsiinkin, mikä kannustaa harjoittelemaan ja liikkumaan enemmän, jolloin he kehittyvät myös paremmiksi pelaajiksi.

Pyrimme kehittämään Lahenliigan ja seuran toimintaa jatkuvasti, joten olemme kiitollisia kaikesta palautteesta ja kehitysehdotuksista, joita pelaajien vanhemmilta saamme.

Growth mindset eli kasvun ajattelu on tärkeässä osassa seuramme valmennusfilosofiassa.

Kasvun ajattelussa uusien asioiden oppimiseen keskittyminen ja ahkera harjoittelu ovat lyhyen tähtäimen tuloksia tärkeämpiä. Halu harjoitella ja oppia uutta johtaa kehittymisen kautta lopulta myös hyviin tuloksiin.

Ahkeralla harjoittelulla jokainen pelaaja voi kehittyä omalle huipputasolleen. Lahenliiga on ensimmäinen askel matkalla kunkin pelaajan omalle huipulle.

Tavoitteenamme on, että ilon ja innostuksen kautta pelaajat kiinnittyvät lajiin niin vahvasti, että he käyttävät myös vapaa-aikaansa jalkapallotaitojen harjoitteluun ja liikkuvat muutenkin paljon.

Jalkapalloharjoittelun lisäksi kaikki muukin monipuolinen liikunta on tärkeää sekä lasten fyysisen että psyykkisen kehityksen kannalta. Eräs Lahenliiga-toiminnan tavoitteista on, että lapsille jäisi runsaasti aikaa myös omaehtoiseen liikuntaan. Tämä onnistuu parhaiten silloin, kun harrastukset ovat omilla lähikentillä lähellä kotia, eikä matkustamiseen mene liikaa aikaa.



Harjoitukset ja olosuhteet

Lahenliiga toimii ympärivuotisesti lukuunottamatta koulujen loma-aikoja ja heinäkuussa olevaa kesätaukoa. Vuosi on jaettu kahteen toimintakauteen. Ulko- eli kesäkausi alkaa huhtikuussa jatkuen syyskuun loppuun asti. Silloin harjoitukset järjestetään ulkona kunkin kaupunginosan lähikentillä. Sisä- eli talvikausi alkaa lokakuussa ja kestää maaliskuuhun asti. Talvikaudella harjoittelemme sisätiloissa eli pääasiassa koulujen saleissa.

Kesä- ja talvikaudella saatetaan tarjota hieman eri ryhmiä riippuen siitä mitä tiloja talvikauden harjoituksiin on tarjolla.

Harjoituksissa luomme epälineaarisen pedagogiikan periaatteiden mukaisesti lapsille oppimisympäristön, jossa heillä on mahdollisuus oppia ikävaiheeseen sopivalla tavalla jalkapallon perustaitoja, eli pallon kuljettamista, laukomista ja potkutekniikoita, liikkumista pallottomana sekä syöttämistä. Yleisliikunnalliset taidot ja liikunnan ilo ovat myös tärkeässä roolissa harjoituksissa.

Lahenliigan pelaajat ovat vielä ”minä ja pallo”-iässä, jolloin on luonnollista edetä kuljettamalla palloa. Kannustamme lapsia tekemään omia ratkaisujaan myös muut pelaajat huomioiden.



Lahenliiga pelitapahtumat

Lahenliigan pelitapahtumissa pelaajat pääsevät näyttämään harjoituksissa oppimiaan asioita oman joukkueensa kanssa pelaamalla muiden kaupunginosien joukkueita vastaan. Pelitapahtumia järjestetään säännöllisesti noin kaksi kertaa kuukaudessa kullekin ikäryhmälle.

Pelitapahtumissa pelataan 3 vastaan 3 pelejä minimaaleihin ilman maalivahtia. Pieni pelaajamäärä varmistaa sen, että kaikki kentällä olevat pelaajat ovat aktiivisesti mukana pelissä ja saavat paljon kosketuksia palloon.

Pelitapahtumissa pelataan lyhyitä, noin kymmenen minuutin pelejä. Pelien välissä on muutaman minuutin tauko seuraavalle kentälle siirtymistä varten. Pyrimme varmistamaan kaikille sopivan tasoiset pelit.

Pelien tuloksia ei merkitä ylös. Pidämme tässä vaiheessa pelaamisen laatua tuloksia tärkeämpänä. Pelitapahtumat ovat ensisijaisesti oppimistilaisuuksia pelaajille.



Muut pelitapahtumat

Kaupunginosajoukkueiden välisten pelitapahtumien lisäksi Lahenliigan pelaajat pääsevät osallistumaan muutamiin muihinkin pelitapahtumiin.

Elokuussa FC Kuusysi järjestää vuosittain ison junioriturnauksen Masto Cupin. Lahenliigan pelaajat turnausvuoden aikana seitsemän vuotta täyttävistä lähtien pääsevät pelaamaan siellä omien kaupunginosajoukkueidensa kanssa, tai mukaan ilmoittautuneesta pelaajamäärästä riippuen alueellisesti koottujen Lahenliigajoukkueiden kanssa. Masto Cupissa pelataan 5 vastaan 5 pelejä.

Masto Cupin lisäksi saatamme järjestää lähialueen seurojen kanssa myös muita 5 vastaan 5 harjoituspelejä tai turnauksia sopivan tilaisuuden tullen. Näihin tapahtumiin ilmoittaudutaan erikseen ja joukkueet kootaan sen mukaan paljonko pelaajia on ilmoittautunut mukaan.



Vanhempien rooli

Vanhempien rooli lasten harrastuksissa on äärimmäisen tärkeä. Lasten arvot ja asenteet tulevat pääasiassa vanhemmilta. Toivomme Lahenliigan pelaajien vanhempien kannustavan lapsiaan jalkapallon harrastamisessa edellä esiteltujen seuramme arvojen mukaisesti.

Vanhempien rooliin kuuluu tietysti myös lapsen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtiminen. Riittäväällä unen määrällä, terveellisellä ravinnolla ja ruutuajan rajoittamisella on merkittävä rooli siinä miten lapsi jaksaa liikkua omatoimisesti sekä ohjatuissa harrastuksissa.

Toivomme vanhemmilta avointa vuorovaikutusta, jos heillä on huolia, kysymyksiä tai toiveita lastensa harrastukseen liittyen. Pyrimme yhdessä löytämään kuhunkin tilanteeseen sopivan ratkaisun.

Otamme mielellämme aktiivisia vanhempia mukaan seuran toimintaan. Lahenliigan toiminnan vähitellen laajentuessa vanhemmillekin löytyy tehtäviä joukkueiden valmentajina ja toimihenkilöinä, mm. joukkueenjohtajana tai huoltajana. Järjestämme valmentajille ja toimihenkilöille perehdytyksen ja koulutuksen tehtäviinsä.



Pitkän tähtäimen suunnitelma

Tavoitteenamme on luoda Lahenliigan kaupunginosajoukkueille vahva paikallinen identiteetti, jolloin pelaajat ovat ylpeitä edustamastaan kaupunginosasta ja pelaamisesta FC Kuusysissä.

Lahenliiga-toiminta laajentuu vuosittain uusien ikäluokkien tullessa mukaan seuran toimintaan. Pelaajista innokkaimmat siirtyvät pelaamaan edustusjoukkueisiin ja tilalle tulee uusia harrastajia.

Lahenliiga-ikäluokkien kasvaessa vanhemmiksi kaupunginosajoukkueet korvaavat vähitellen seuran nykyiset

keltaisen linjan harrastejoukkueet. Kaupunginosajoukkueisiin on helppo tulla mukaan myös vähän myöhemmällä iällä harrastamaan jalkapalloa.

Kaupunginosajoukkueet pelaavat omaa keskinäistä harrastesarjaansa.

Pyrimme kaupunginosatoiminnan avulla myös elvyttämään pihapelikulttuuria ympäri Lahtea tekemällä lähiliikuntapaikat lapsille tutuiksi, kun harjoituksia järjestetään niillä. Toivomme, että tämä rohkaisee niiden käyttöön myös vapaa-ajalla.



FC Kuusysin Pelaajapolku

Pelaaminen Lahenliigassa on monille ensimmäinen askel FC Kuusysin pelaajapolulla. Tarjoamme pelaajille erilaisia vaihtoehtoja harrastaa ja kilpailla jalkapallon parissa. FC Kuusysillä on eritasoisia ja erilaisilla tavoitteilla pelaavia joukkueita ja harrastusryhmiä aivan pienimmille tarkoitetuista lapsi-vanhempiryhmistä tyttöjen ja poikien juniorijoukkueiden kautta aikuisiin asti erityisryhmiä unohtamatta.

6-7 -vuotiailla Lahenliiga korvaa aiemman edustusjoukkue toiminnan. 7-vuotiaille perustetaan syksyllä kauden päättyessä sekä tyttöjen että poikien edustusjoukkueet

kaupunginosajoukkueiden rinnalle kaikkein innokkaimpia pelaajia varten. Edustusjoukkueet ovat kilpa- ja haastejoukkueita, joilla on yhteisiä tapahtumia jonkin verran enemmän kuin kaupunginosajoukkueilla. Ne osallistuvat turnauksiin muita seuroja vastaan säännöllisesti, ja 12-vuotiaista lähtien myös Suomen Palloliiton ja Uudenmaan Piirin kilpailutoimintaan. Edustusjoukkueiden kautta on mahdollista pyrkiä huippupelaajaksi.

Oheiset kaaviot kuvaavat FC Kuusysin nykyistä pelaajapolkua.

